



# KANSAS

RODERICK L. BREMBY, SECRETARY

KATHLEEN SEBELIUS, GOVERNOR

# DEPARTMENT OF HEALTH AND ENVIRONMENT

## ເກັບນໍາໄວ້ໃຊ້ຍາມສຸກເສີນ

## ຂ້ອຍຄວນເກັບມົ້ສຳຮອງໄວ້ແມ່ວໄດ?

ເພື່ອເກັບມາໃຈ້ປອດໄພແລະແມ່ນອນທີ່ສຸດໃນການເກັບມາໃຈ້ໃຊ້ໃນກວ່າລະນີສູກເສີນນັ້ນແມ່ນການຂັ້ນທີ່ຂວດທີ່ມີຂາຍທີ່ວໄປ. ຮັກສາໄວ້ໃນຂວດແບບທີ່ມີມາ ແລະບໍ່ເປີດຈົນກວ່າວ່າເຈົ້າຕ້ອງໃຊ້ມັນອ່ຳຫຼື. ເບິ່ງວັນໝົດອາຍ ຫຼື "ໃຊ້ໄດ້ເຖິງ".

## ຫາກວ່າເຈົ້າຕີອງການພາຊະນະເກັບນຳໂອງ

ທ່ານຄວນຂີ້ພາຊະນະ ໄສ່ນໍ້າຂາກຮ້ານຂາຍສື່ງໝູ້ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງຕັ້ງຄ້າຍເພື່ອເກັບນຳສໍາກອງ. ກ່ອນຮ່າຍນຳຄວນລາງພາຊະນະດັວຍໝາລັງຈານແລະນຳ, ແລ້ວໄລໃຫ້ສະອາດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ສະບໜລືອຍໆ. ປະຕິບັດຄໍາແນະນຳລ່ົມນີ້ເພື່ອຮ່າຍນຳໄສ່ ພາຊະນະ.

ທາກຫ່ານເລືອກຫໍ້ຈະໃຊ້ພາຊະນະເກັບນໍ້າຂອງໂຕເອງຄວນເລືອກຂວດພລາສຕິກະຊະໝາດໄສ່ນໍ້າອັດລົມສອງລິດ - ບໍ່ແມ່ນເຢືອກພລາສຕິກໜີ້ພາຊະນະເຈັຍແຊງທີ່ໄສ່ນິມຫຼືນໍ້າໝາກໄມ່. ນິມຫຼືນໍ້າໝາກໄມ້ບໍ່ສາມາດລັງອອກໄດ້ແລະຢັງຮັດໃຫ້ເກີດສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເໝາະສົມແກ່ການເຕີບໂຕຂອງເບັກຕິເຣຍເມື່ອເວົາເອົານໍ້າໄສ, ສ່ວນພາຊະນະທີ່ເປັນເຈັຍແຊງນັ້ນຈະຮ່ວງ່າຍແລະບໍ່ໄດ້ຖືກອອກແບບມາເພື່ອບັນຈຸຂອງແຫຼວໃນໄລຍະຍາວ. ນອກຈາກນັ້ນຢັງບໍ່ຄວນໃຊ້ພາຊະນະທີ່ເປັນແກ້ວເພາະວ່າມັນອາດຕະກາໄດ້ແລະມີນໍ້າໝັກຫາຍ.

หากหัวข้อจะเก็บมีไว้ในขวดใส่รัก็ต้องพลาสติกครอบปะติบัดตามขั้นตอนล้วนๆ

ລາງຂວດດ້ວຍນົ່ມຢາລາງຈານແລະນົ່ມໄລໃຫ້ດີເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມີສະບູຕິກຄ້າງ. ຂ້າເຊື້ອຂວດໄດ້ການຕື່ມສານປະສົມລະຫວ່າງສານຊັກຝອກໃນຄົວເຮືອນທີ່ບໍ່ມີກຳນົກບັນນີ້  $1/4$  ກາລອນ. ໄສ່ສານປະສົມລົງໄປໃນຂວດແລ້ວສັນເພື່ອໃຫ້ສານປະສົມສຳພັດທຸກສ່ວນຂອງຂວດ. ຫຼັງຈາກຂ້າເຊື້ອແລ້ວໄລອອກດ້ວຍນົ່ມສະອາດ.

ຮ່າຍນຳໄສ່ຂວດ

ຮ່າຍນິກອກໄສ່ຂວດ, ຫຼັງທາງວ່ານີກອກນີ້ໄດ້ຮັບການຂ້າເຊື້ອຈາກສານກະລົມື ແລ້ວກໍບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໄສ່ຫຍໍ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນີ້ສະອາດ, ແຕ່ຫ່າວ່ານີ້ທີ່ໃຊ້ນັ້ນມາຈາກນີ້ສ້າງໝູ້ແງ່ງໝູ້ນີ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຂ້າເຊື້ອດ້ວຍສານກະລົມືໃຫ້ຕໍ່ມສານຊັກຟອກກະລົມືທີ່ມີການທີ່ໃຊ້ໃນຄວາເຮືອນ ສອງຍອດ ໄສ່ນີ້. ອັດຝາ ໃຫ້ແໜ້ນໂດຍຝາທີ່ມາກັບມັນ. ລະວັງຢ່າເຮັດໃຫ້ຝາມີເຊື້ອພະຍາດໂດຍການໃຊ້ນີ້ມີຈັບທາງໃນຂອງຝາ. ຕິດວັນທີໄວ້ຂ້າງໆນອກຂອງພາຊະນະເພື່ອໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າທ່ານ ຮ່າຍນີ້ໄວ້ມີໄດ້ມັນໄວ້ໃນບໍ່ອນທີ່ເຢັນ ແລະມີດ ບໍ່ມີນີ້ຫຼັກໆ ຫຼັກເດືອນຫາກວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ໃຊ້ນີ້ຂວດທີ່ມີຂາຍທີ່ໄປ.

## (ຄໍາແນະນຳຈາກກາຊາດອາເມຣິກາ)

## ຄວນໃສ່ນໍາໄວ້ໃນຂວາດແບບໃດ?

DIVISION OF HEALTH

## CENTER FOR PUBLIC HEALTH PREPAREDNESS

CURTIS STATE OFFICE BUILDING, 1000 SW JACKSON ST., STE. 330, TOPEKA, KS 66612

Voice 785-296-8605 Fax 785-296-2625 <http://www.ksprepared.org>

#### Disease Reporting & Public Health Emergencies:

Toll Free Phone 1-877-427-7317      Toll Free FAX 1-877-427-7318

ນັ້ນຄວນຂ້າເຊື້ອກ່ອນບັນຈຸບໍ່?

ໜາກນຳໃນຫ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານໄດ້ຮັບການຂ້າເຊື້ອໄດ້ຍົບລືສັດທີ່ສະໜອງນຳແລວທ່ານກໍບໍ່ຕ້ອງຂ້າເຊື້ອດ້ວຍສາມຊັກພອກ ກ່ອນບັນຈຸນຳ ເພາະວ່າການຂ້າເຊື້ອເພີ່ມນັ້ນບໍ່ສາມາດເພີ່ມອາຍຸການເກັບນຳໄດ້, ຕ້ອງປ່ຽນນຳຫຼຸກໆທີ່ກີດເດືອນຫຼືຖືກວ່ານັ້ນ.

ໃນສະຖານະການສຸກເສີນສອງອາຫິດປະລິມານນຳທີ່ຄວນມີໄວ້ແມ່ນ ສີບສິ້ກາລອນຕໍ່ໜຶ່ງຄົນ. ຄວນຈີ່ໄວ້ວ່າຈຳນວນນຳທີ່ແນະນຳນີ້ພູງພໍສໍາຫຼັບການບັນເທົາທຸກເທົ່ານັ້ນ 1/4 ກາລອນສໍາຫຼັບດົ່ມ ແລະ 1/4 ກາລອນສໍາຫຼັບທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ອາບໃນແຕ່ລະມື້. ເມື່ອຫຼັບກັບການທີ່ຕາມປີກະທີແລວພວເຕີໃຊ້ນຳໃນແຕ່ລະມື້ ຫຼາຍກວ່າ 140 ກາລອນໃນານດົ່ມ, ອາບ, ຊັກເຄື່ອງ, ລັງຈານ, ຫິດນຳສະໜາມຫຍັ້າ ຖໍາລຸງ ຈຳນວນນຳທີ່ແນະນຳນັ້ນບໍ່ແມ່ນຈຳນວນທີ່ຫຼາຍເລີຍ, ສະນັ້ນຫາກ ມີບ່ອນສໍາຫຼັບເກັບນຳຫຼາຍກວ່າທ່ານອາດຈະຕ້ອງການເກັບນຳໄວ້ຫຼາຍກວ່າ.

ວິທີທີ່ງ່າຍທີ່ສັດໃນການເກັບນຳຈຳນວນຫຼາຍນີ້ແມ່ນ ເກັບໄວ້ໃນຮັງນຳພລາສີກຂະໜາດ 55 ກາລອນເຊິ່ງສາມາດຫາໄດ້ຈາກບໍລິສັດສາງເກັບມັງນອາຫານຫຼືບໍລິສັດຜະລິດພາຊະນະທ້ອງຖິ່ນທີ່ທ່ານສາມາດຫາໄດ້ໃນນັ້ນສີ້ນຳເຫຼືອງ. ທີ່ສຳຄັນແມ່ນຕ້ອງໃຊ້ສະເພາະຊະນະສໍາຫຼັບໄສ່ອາຫານ ທີ່ມີຄຸນນະພາບດີເທົ່ານັ້ນ. ມີຫຼາຍເຫຼືອທີ່ທ່ານຫາສາມາດຫາພາຊະນະສໍາຫຼັບໃສ່ອາຫານໄດ້ຈາກບໍລິສັດຈັດຈຳໜ່າຍເຄື່ອງດື່ມຫຼົ້ນທ່ານ. ຖ້າຫາກທ່ານທຳຄວາມສະອາດຈີບຕົນມັນກໍຈະເປັນພາຊະນະທີ່ດີແລະລາຄາຖືກ ແຕ່ກໍເຂົ້າເຕືອນວ່າຮິດຊາດແລະກົ່ນຂອງສິ້ງທີ່ເຄີຍບັນຈຸໄວ້ກ່ອນໜ້ານັ້ນອາດເຂົ້າໄປໃນພລາສີກແລະມີຫລາຍເຫຼືອທີ່ສາມາດເຂົ້າໄປໃນນຳໄດ້. ຫາກທ່ານຈະໃຊ້ພາຊະນະທີ່ໃຊ້ແລວທ່ານຕ້ອງຮູ້ວ່າພາຊະນະນັ້ນເຄີຍບັນຈຸຫຍັງມາກ່ອນແລະຄືດວ່າກົ່ນແລະຮິດຊາດທີ່ເຂົ້າໄປນັ້ນບໍ່ເປັນຫຍຸງ. ພາຊະນະບັນຈຸນຳສ່ວນຫຼາຍແມ່ນມີຂະໜາດ 5 ກາລອນ 15 ກາລອນ ແລະ 55 ກາລອນ. ຂ້ອຍແນະນຳສະເໝີວ່າຄອບຄົວໜຶ່ງຄວນມີຂະໜາດນີ້ອຍ ສອງ ຫາ ຫິກອັນ ແລະຂະໜາດ 55 ກາລອນນີ້ອັນ. ນີ້ແມ່ນການແນະນຳທີ່ເໝາະສີມໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານອາດຕ້ອງໄດ້ຂົນຍ້າຍນຳ, ໃນກໍລະນີທີ່ເຫດການປີກະທີ່ຫຼັດການທີ່ແຫຼ່ງນຳປີກະທີ່ຂອງທ່ານອາດຈະຖືກທໍາລາຍເຊັ່ນ: ເມື່ອມີແຜ່ນດົນໄທວ ມີພາຍຸແຮຣີ ແຄນ ຖໍາລຸງ ແລະທ່ານອາດຕ້ອງໄປໜ້າແຫຼ່ງນຳທີ່ສອງເຊັ່ນ: ລົດສົ່ງນຳ, ຫ້ວຍນຳ ຖໍາລຸງ ເພື່ອຕົ່ມ, ນຳໜັກຂອງນຳແມ່ນປະມານ 8 ປອນ ຕໍ່ກາລອນ, ຖ້າງນຳຂະໜາດຫາສີບຫ້າກາລອນຈະໜັກເກີນໄປທີ່ຈະຫົວ (440 ປອນ) ແລະເກະກະ. ພາຊະນະທີ່ນີ້ອຍໄພດຈະບໍ່ສາມາດບັນຈຸນີ້ພູງພໍແລະຕ້ອງໃຊ້ເວລາເດີນຫາງຫຼາຍຖົງວ່າໄດ້ສະເພາະເມື່ອທ່ານຕ້ອງຢ່າງ, ຂະໜາດ 15 ກາລອນ ແມ່ນເໝາະສີມກວ່າແລະງ່າຍໃສ່ລື້ມີລົດເຂັນເດັກນີ້ອຍຈາກບ່ອນນີ້ໄປບ່ອນນີ້.

ຂວດສອງລົດສາມາດເປັນພາຊະນະທີ່ດີ ເພື່ອການສໍາຮອງເພີ່ມເຕີມແລະບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຫຍັງຖ້າທ່ານຈະຕື່ມນຳໃສ່ເພາະວ່າຂວດນັ້ນເປົ່າຢູ່ແລວ. ເພື່ອການປະຢັດດ້ານເສດຖະກິດຄົນສ່ວນຫຼາຍມັກໃຊ້ເຍືອກນິມເປົ່າ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ວາງແຜນເພື່ອເກັບນຳນີ້ຫຼາຍກວ່າ 34 ເດືອນ. ເຍືອກໄສ່ນິມນັ້ນສາມາດຍ່ອຍສະຫຼາຍຕາມທຳມະຊາດແລະຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ພາຍໃນ 6 ເດືອນ. ບໍ່ພູງແຕ່ທ່ານອາດຈະເສີຍນຳໄປທີ່ນັ້ນແຕ່ຫາກທ່ານມັງນໄວ້ໄກ້ອາຫານຫຼືຢ່າງອື່ນມັນອາດທໍາລາຍອາຫານຫຼືສິ່ງຂອງອື່ນງ່ອງທ່ານໄດ້. ພາຊະນະທີ່ໜັກຄວນເກັບມັງນໄວ້ໃລະດັບພື້ນເພື່ອປ້ອງກັນການແຕກຫັກຫຼືການບາດເຈັບໃນກໍລະນີແຜ່ນດົນໄທວ ບໍາລຸງ. ໃຫ້ແມ່ໄຈວ່ານຳທີ່ເກັບມັງນນັ້ນທ່າງໄກຈາກສານເຄີມຫຼືຜະລິດຕະພັນທີ່ນີ້ກັນ.

ນັ້ນແຕ່ງກິນ (ນັ້ນກົອກ) ແມ່ນນຳທີ່ນັກຖືກເກັບມັງນໄວ້ໃນໄລຍະຍາວ ຖ້າທ່ານມີພາຊະນະທີ່ສະອາດ ຫີບແສງໄດ້ແສງ ແດບໍ່ສາມາດເຂົ້າໄດ້ແລະປອດເບັກຕີເຮຍ ເວລາເກັບມັງນອາດບໍ່ຈະເປັນຕ້ອງຂ້າເຊື້ອກ່ອນ. ພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂນີ້ນຳຈະບໍລິສຸດກວ່າເມື່ອເກັບໄວ້. ເຖິງຢ່າງໄດ້ກໍຕາມບໍ່ມີຫຍັງເປັນຫຼັກປະກັນວ່ານຳແຕ່ງກິນເຮົາປາດສະຈາກເບັກທີ່ເຮຍ ແລະ ພວກເຮົາສ່ວນໃຫຍ່ມັກຂ້າເຊື້ອໄດ້ນີ້ ມີຫຼາຍເວີທີ່ທີ່ໃຊ້ກັນມາແຕ່ດັ່ງເຕີມເພື່ອເຮັດໃຫ້ນຳບໍລິສຸດເພື່ອເກັບນຳໄວ້ໃນໄລຍະຍາວເຊັ່ນ:

1.ສານລະລາຍໄອໂອດົນ 2% ວິທີນີ້ແມ່ນໃສ່ສານລະລາຍນີ້ 12 ຍອດຕົ່ນໜຳໜຶ່ງກາລອນ. ພາຍເຫດ: ແມ່ຍິງຖືພາຫຼືໃຫ້ນີ້ມີລູກຫຼືຜູ້ທີ່ມີບັນຫາກັບຕ່ອມ ໄທຮອຍ ບໍ່ຄວນດື່ມນຳທີ່ມີສານໄອໂອດົນ.

2.ສານພອກຄໍລົນ ສານຊັກພອກໃນເຮືອນສາມາດໃຊ້ໄດ້ເຊັ່ນກັນໄດ້ມີສ່ວນປະສົມແມ່ນ ສານລະລາຍລະຫວ່າງໂຊດູມໄຮໂປໂໂຄຣດໄດ້ມີປະສົມສະບູ້ຫຼືເກືອຟອດົກຝໍ 5.25 %.ໃຊ້ສ່ວນປະສົມນີ້ປະມານ 1/8 ບ່າງກາເຟ (ປະມານ58)ຢອດຕົ່ນໜຳໜຶ່ງກາລອນ.